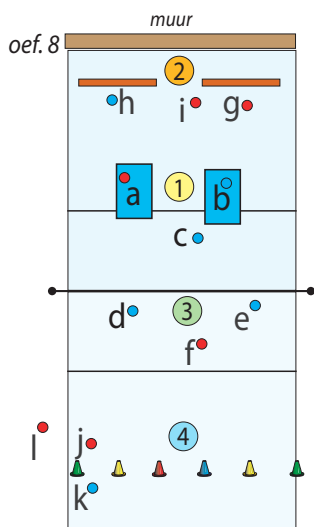
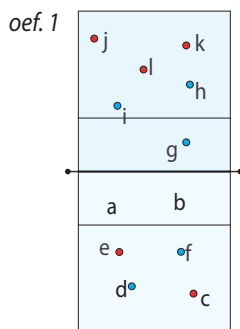




**Extra materiaal:**  
kegels, kleine matten, banken

**ALGEMEEN GEDEELTE**  
thema: circuit onderarmse vaardigheden



1 organisatie (zie tekening)

- spelers staan verspreid over het terrein
- elke speler heeft een bal

de bal beurtelings onderarms spelen met de linker en rechter onderarm; doorlopend uitvoeren

2 wedstrijdvorm: idem als oefening 1; wie maakt de hoogste reeks?

3 idem als oefening 2 maar na elk onderarms contact klappen de spelers éénmaal in de handen achter de rug

4 de bal onderarms spelen met 2 armen; na elk onderarms contact klappen de spelers éénmaal in de handen, beurtelings onder het linker- en rechterbeen

5 wedstrijdvorm: idem als oefening 4; wie maakt de hoogste reeks?

6 de bal beurtelings onderarms spelen met de linker en rechter onderarm; als na-actie klappen de spelers in de handen achter de rug; vervolgens de bal onderarms spelen met 2 armen; als na-actie klappt de speler in de handen, beurtelings onder het linker- en rechterbeen

7 wedstrijdvorm: idem als oefening 6; wie maakt de hoogste reeks?

8 circuit individueel onderarms

organisatie (zie tekening)

- per 3, elke speler met een bal
- er worden 4 oefeningen aangeboden die de trio's achtereenvolgens uitvoeren
- elke oefening wordt dubbel opgebouwd zodat telkens 2 spelers van een trio tegelijkertijd kunnen oefenen
- er wordt geoefend op tijd, bijvoorbeeld 5 minuten per oefening
- de puntentelling kan individueel gebeuren of per trio

8.1 organisatie (zie tekening)

- spelers a, b en c
- er liggen 2 kleine matten
- speler a (en speler b) staat met een bal op een kleine mat

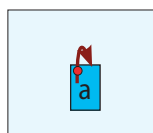
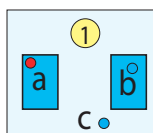
speler a speelt de bal 2 maal onderarms voor zichzelf, 1 maal laag en 1 maal hoog, plaatst dan 1 voet buiten de mat en speelt vervolgens weer 2 maal onderarms met beide voeten op de mat

puntentelling: elk onderarms contact op de mat = 1 punt; de speler telt zijn hoogste reeks

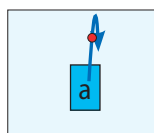
mogelijke variaties:

- tijdens-actie:
  - het eerste onderarmse contact mag met 1 voet buiten de mat gespeeld worden, het tweede contact moet altijd met 2 voeten op de mat gespeeld worden
- na-actie: altijd 2 voeten buiten de mat plaatsen

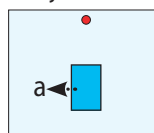
oef. 8.1



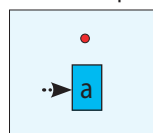
1x laag onderarms



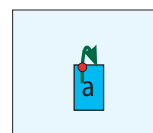
1x hoog onderarms



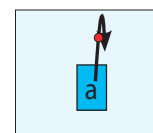
1 voet buiten de mat plaatsen



2 voeten op de mat plaatsen

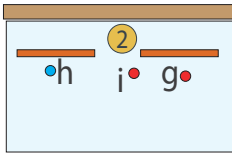


1x laag onderarms



1x hoog onderarms

oef. 8.2

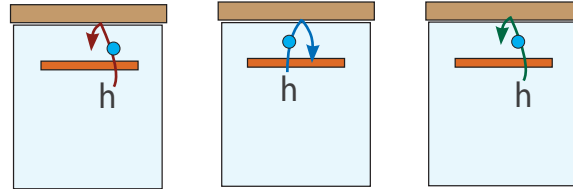


8.2 organisatie (zie tekening)

- spelers g, h en i
- er staan 2 banken op ± 1,5 voor een muur
- speler h (en speler g) staat met een bal voor de bank

speler h werpt de bal onderarms tegen de muur en speelt daarna doorlopend onderarms tegen de muur

- puntentelling: elk onderarms contact is 1 punt; de speler telt zijn hoogste reeks



h speelt de bal doorlopend onderarms tegen de muur

8.3 organisatie (zie tekening)

- spelers d, e en f
- speler d (en speler e) staat met een bal voor het net (of lint)

speler d speelt de bal 1 maal onderarms voor zichzelf, speelt dan de bal onderarms over het net en loopt onder het net door; speler d speelt de bal onderarms voor zichzelf en dan onderarms over het net enz.; doorlopend uitvoeren

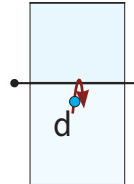
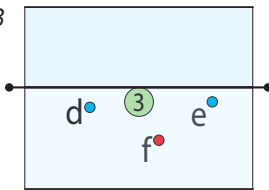
puntentelling: elk bal over het net = 1 punt; de speler telt zijn hoogste reeks

mogelijke variaties voor de betere spelers:

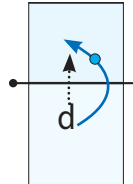
- de speler mag aan één kant van het net 2 contacten uitvoeren maar slecht 1 contact aan de andere zijde van het net
- de speler moet aan elke zijde van het net de bal direct onderarms over het net spelen

**opmerking:** eventueel kan een lint in plaats van een net gebruikt worden; dat maakt de oefening gemakkelijker

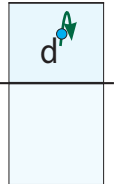
oef. 8.3



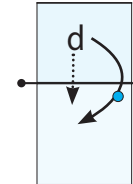
d speelt de bal 1x onderarms voor zichzelf



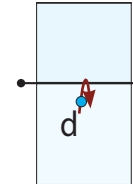
d speelt de bal onderarms over het net en loopt over



d speelt de bal 1x onderarms voor zichzelf



d speelt de bal onderarms over het net en loopt over



8.4 organisatie (zie tekening)

- spelers j, k en l
- er staan 6 kegels op een rij over een afstand van 9 m
- speler j (en speler k) staat met een bal naast de eerste kegel

speler j speelt de bal via 1 of 2 onderarmse contacten voorwaarts voor zichzelf, tikt de volgende (gele) kegel aan, speelt onderarms voorwaarts, tikt de volgende (rode) kegel aan, speelt onderarms voorwaarts, tikt de volgende (blauwe) kegel aan enz.

reglement: de kegels moeten in de juiste volgorde worden aangetikt

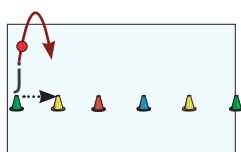
puntentelling: elke (correcte) kegel die aangetikt wordt na onderarms spelen = 1 punt;

de speler telt zijn hoogste reeks

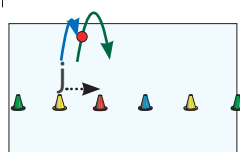
mogelijke variatie voor de betere spelers:

- de speler moet elke bal direct onderarms spelen (telkens slecht 1 onderarms contact)

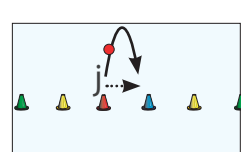
oef. 8.4



j speelt de bal onderarms voorwaarts en tikt de gele kegel



j speelt de bal onderarms voorwaarts en tikt de rode kegel

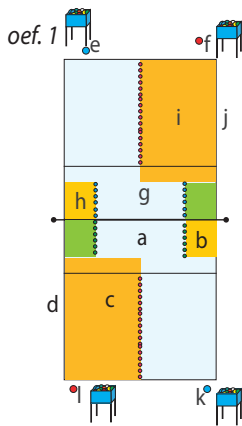


j speelt de bal onderarms voorwaarts en tikt de blauwe kegel



Extra materiaal:  
markeerschijven

SPECIFIEK GEDEELTE  
thema: evaluatie receptie



1 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen
- op elk terrein bakenen enkele markeerschijven een aanvalzone af in zone IV en in zone II van 2 m breed en 2 m diep
- op elk terrein is een receptiezone afgebakend van 4,5 m breed en 7 m diep
- 1 receptiespeler (c) (i), 1 reserve receptiespeler (d) (j), 1 spelverdeler (a) (g), 1 reserve spelverdeler (b) (h), 1 opslagspeler in zone I (e) (k), 1 opslagspeler in zone V (f) (l)
- voor elke opslagspeler zijn voldoende ballen ter beschikking

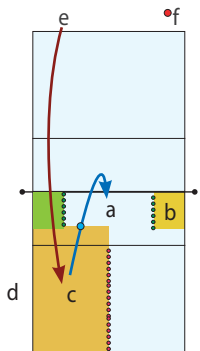
speler e voert de opslag(worp) rechtdoor uit; speler c voert de receptie uit naar speler a die de bal naar de aanvalzone in zone IV of in zone II toetst; speler a volgt de bal en vangt de bal; hij rolt de bal naar speler e; intussen voert speler f een diagonale opslag(worp) uit; speler c voert de receptie uit naar speler b die de bal naar de aanvalzone in zone IV of in zone II toetst; speler b volgt de bal en vangt de bal; hij rolt de bal naar speler f de oefening wordt nog éénmaal herhaald dan wisselt speler d met speler c

de spelers schuiven een plaats door als elke receptiespeler 20 recepties uitgevoerd heeft

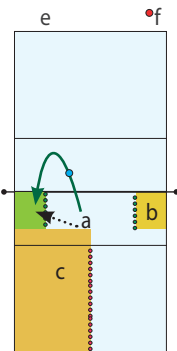
**puntentelling:** de receptiespeler ontvangt een punt na 2 voorwaarden:

- de spelverdeler moet de bal kunnen toetsen boven het hoofd
- de spelverdeler moet de bal vangen in aanvalzone IV ■ of aanvalzone II ■

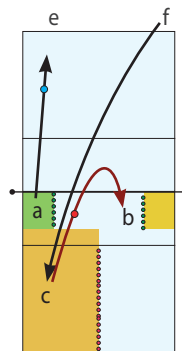
m.a.w. na de receptie en set-up moet een aanval mogelijk zijn



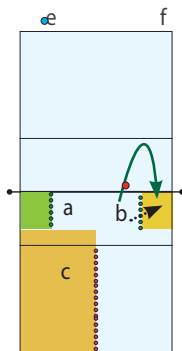
e slaat rechtdoor op c voert de receptie uit



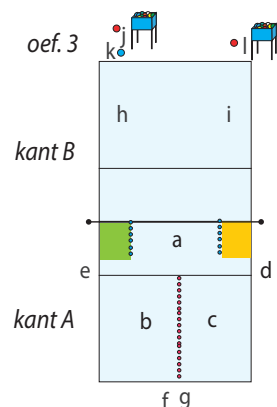
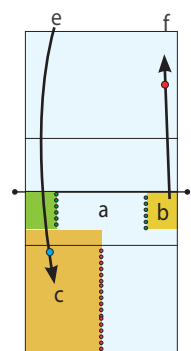
a toetst de bal naar zone IV, volgt en vangt de bal



a rolt de bal naar e f slaat diagonaal op c voert de receptie uit



b toetst de bal naar zone II, volgt en vangt de bal



2 idem als oefening 1 maar de receptie wordt uitgevoerd in zone I

3 organisatie (zie tekening)

- kant A: 2 receptiespelers (b, c), 2 aanvallers (e, d), 1 spelverdeler (a), 2 reservespelers (f, g); markeerschijven bakenen een aanvalzone af in zone IV en in zone II
- kant B: 2 verdedigers (h, i), 3 opslagspelers (j, k, l)

speler k voert een opslag rechtdoor of diagonaal uit en gaat daarna verdedigen in zone VI; speler b of speler c voert de receptie uit naar speler a die een set-up geeft naar speler e of naar speler d die aanvalt; speler h, i of k verdedigt de bal; na de verdediging vangt een van de verdedigers de bal en wordt opslagspeler speler l voert een opslag uit vanuit zone V enz.

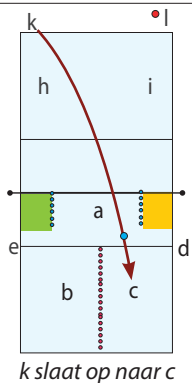
na 4 opslagen draaien de spelers aan kant A door: spelers b en c worden aanvallers, spelers e en d worden reservespelers, spelers f en g worden receptiespelers

na enige oefentijd draaien alle spelers door

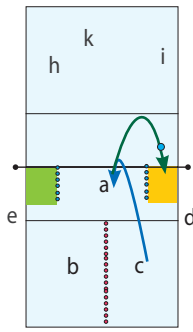
**reglement:** de aanvaller mag de bal niet tippen in de driemeterzone

**puntentelling:**

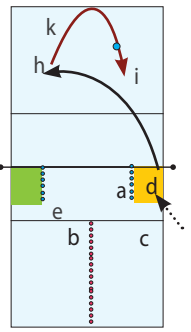
- voor team aan kant A: als er na een receptie en set-up een gesprongen aanval wordt uitgevoerd dan ontvangt het team 1 punt
- voor team aan kant B: als de bal verdedigd en gevangen wordt dan ontvangt het team 1 punt



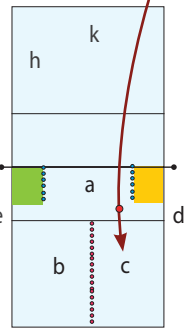
k slaat op naar c



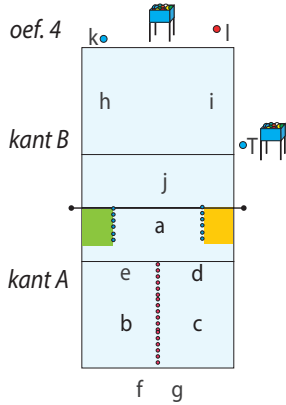
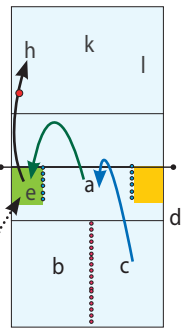
c voert de receptie uit a geeft de set-up naar e



d valt aan, h verdedigt i vangt de bal



l slaat op naar c



4 organisatie (zie tekening)

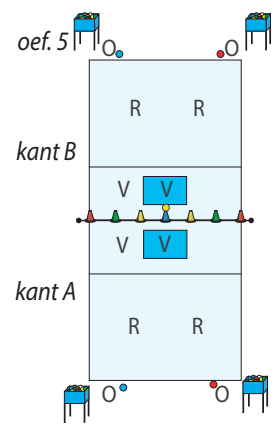
- kant A: idem als in oefening 3
- kant B: 1 spelverdelers (j), 2 verdedigers (h, i), 2 opslagspelers (k, l)
- de trainer staat met een ballenwagen naast het terrein aan kant B

de aanvallers e en d zijn verantwoordelijk voor de receptie van de korte opslag  
 speler k voert de opslag uit, bijvoorbeeld naar speler d, en gaat mee verdedigen; speler d voert de receptie uit; speler a geeft de set-up naar speler e die aanvalt; het team aan kant B verdedigt en bouwt een tegenaanval op; men speelt 4 tegen 6 na een fout of na een score slaat de trainer de bal onderhands over het net (freeball); het team van kant A verdedigt en voert een tegenaanval uit na een fout of score draaien de spelers aan beide kanten 1 plaats door na enige oefentijd wisselen de teams van kant

puntentelling:

- kant A:
- als het team scoort via een aanval na een receptie of na een freeball = + 2 punten
  - als het team een aanval kan uitvoeren na een receptie maar niet scoort = + 1 punt
  - als het team een aanval kan uitvoeren na een freeball maar niet scoort = 0 punten
- kant B:
- als het team scoort na een tegenaanval = + 2 punten
  - als het team een tegenaanval kan uitvoeren maar niet scoort = + 1 punt

**SPEL GEDEELTE**



1 organisatie

- 2 teams

men speelt 6 - 6, niveau 6A  
 de opstelling voor elke nieuwe opslag wordt bepaald door de trainer: hij kan een cijfer roepen, bijvoorbeeld +2, -1, + 3 enz.; de spelers aan beide kanten van het net draaien overeenkomstig door; de opstellingen (in receptie) veranderen dus voortdurend

2 receptiedrill

organisatie (zie tekening)

- 2 teams: er zijn 2 opslagspelers, 2 receptiespelers en 2 vangers per team
- op elke terreinhelft ligt een kleine mat in zone III; er staan 7 kegels op de middenlijn; op de middelste kegel ligt een bal

de opslagspelers van de 2 teams slaan op; de receptiespelers spelen de bal naar de speler op de mat die de bal vangt  
 men speelt op tijd bijvoorbeeld 2 minuten, dan draaien de teams door: vangers worden opslagspelers die receptiespelers worden

puntentelling:

- telkens als een speler op de mat de bal kan vangen, wordt de bal 1 kegel naar rechts verplaatst
- na 2 minuten worden de punten geteld: bal op de gele kegel = + 1 punt, bal op de groene kegel = + 2 punten, bal op de rode kegel = + 3 punten